ゆずりは

～第21号
2018年
4月発行～

（有）尾身工務店
吉見町上銀谷201-1
0493-54-8375

地元発見！

《北本》

地元でトクレジャーを楽しもう！

お得＆特別

春になりお散歩やレジャーが気持ちいい季節ですね。今回はそんなレジャーにピッタリで、最近リニューアルされた「北本市野外活動センター」をご紹介します。荒川から程近い自然の多く残るエリアにキャンプ場やご年配の方に大人気の入浴施設があり、幅広い世代の方がお楽しみ頂ける施設です。お値段もとてもリーズナブルで、なんとデイキャンプは1区画3000円で利用することが出来ます！また、キャンプ用具のレンタル等も可能。※別途有料（100円～）併設する入浴施設も1日300円～とお安く利用できます。そして、今月新たにオシャレなバンガロー4棟と天候に左右されず野外活動が楽しめる大屋根を新設し、リニューアルオープンします！バンガローは冷暖房完備なので、「テントはちょっと…」という方も安心です。身近で今流行りのグランピング気分を味わうのは如何でしょうか？予約は今月よりスタートなので、気になる方はお早めに！その他にも色々な施設やイベントもあるので、ぜひチェックしてみて下さい。

グランピングは、
グラマラス（魅惑的な）とキャンピングを
掛け合わせた造語。今話題の、優雅に自然を
満喫できる超贅沢なキャンプのことです。

～今月のお花～ ポピー

ポピーはヨーロッパ原産の花で、約150種の品種があり、虞美人草（ぐびじんそう）、アマポーラ、コクリコなど、数々の異名を持っています。また、ケシの実（ポピーシード）は食用としても使われています。皆さんがよく目にする、あんぱんの上に乗っている小さな粒々のことです。実は栄養価も高く、ビタミンB群や食物繊維も豊富な食材です。ポピーの日本での歴史は古く、江戸時代に渡来し、浮世絵に好んで描かれ、与謝野晶子の短歌や夏目漱石の小説のタイトルにも登場します。

近隣では、「第8回こうのす花まつり」〈5/12～20に開催予定〉の1つとして、「ポピーまつり」〈5/19～20に開催予定〉が開催されます。12.5haという日本一広いポピー畑に約3000万本の赤やオレンジの花が見渡す限り広がる光景は圧巻です。〈ポピー・ハッピースクエア［馬室荒川河川敷］〉

季節のレシピ

簡単！本格和食の旬な一品 ～香り高い春食材《ウド》を活用～

変わりダネ うど・たこ・アボカドの酢みそ和え

＝材料（4人分）＝
うど…60g　茹でだこ…60g　アボカド…1個
★酢みそ［★白みそ…40g　★砂糖…大さじ2　★酢…大さじ2］
酢水…［水：250cc＋酢：大さじ1／2］
酢（アボカドで使用）…小さじ1　酢（茹で水で使用）…小さじ1

1. 茹でだこはすりこぎでたたき、熱湯（分量外）を回しかける。1人前3～4切れになるよう乱切りしておく。
2. アボガドは縦長に半分に切り、種を除く。食べやすい大きさに乱切りし、変色防止に酢（アボカドで使用）を振りかけておく。
3. うどは皮を厚めにむき、短冊切りにして、酢水にさらす。
4. 熱湯（分量外…適量）に酢（茹で水で使用）をいれて、3を取り出して茹でる。
5. 鍋に白みそ・砂糖を入れてよく混ぜる。均一に混ざったら、酢を少量ずつ加え、混ぜ合わせる。
6. 5を中火にかけ、手早く混ぜながら加熱する。（沸騰後2分～）
7. とろみ（ヘラで鍋底に筋が書ける程度）がついてきたら火を止めて粗熱を取る。
8. 器にたこ・アボカド・うどを彩りよく盛り付けて酢みそを掛ければ完成！

ウドの皮は細めに切って、きんぴらを作る際に一緒に入れればおいしく食べられます！

ウドは調理法が分からない方も多いかもしれませんが、実は根菜類と同じように料理できる食材です。

地域防災ステーション イチ押し！Pickup（ピックアップ！）

地域防災ステーション…『どんなものが置いてあるの？』

毎号通じて、地域防災ステーションについてご紹介します。

その4　防災関連グッズ ご紹介③　～救助工具～

災害の時は、どんな事故に遭うか分かりません。建物の一部や塀などが倒壊して下敷きになってしまうこともあります。一刻も早い救助が必要となりますが、人の力だけではなかなか難しい場合、工具を使用することでより迅速な対応が可能となります。

①の油圧ジャッキは、人力では難しいブロック塀などの重い倒壊物などを起こす際に使用できます。

②の工具セットには、ハンマーやのこぎり等様々なものが用意されていますので、救出の妨げになるものを破壊・除去する際に役立ちます。

ぜひ一度、実際に触ったり試したりしてみて下さい。

← ①油圧ジャッキ
↓②工具セット

工具は馴染みもなく、実際に使えるかな？と感じる方も一度体験してみれば、いざという時にも安心！

地域防災ステーション

■営業日時■　火・木・金　10：00～15：00
（外出等不在の場合があります。ご了承ください）
■住所■　埼玉県鴻巣市雷電（らいでん）1-3-16
■連絡先■　（有）尾身工務店　☎0493-54-8375